12.054 Sekaný rezeň 100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
bravčové pliecko	3,50	3,50	4,00	4,00	4,50	4,50	5,50	5,50
hovädzie zadné	1,50	1,50	2,00	2,00	2,50	2,50	2,50	2,50
vajcia	10	0,50	15	0,75	20	1,00	25	1,25
cibuľa	0,30	0,25	0,40	0,34	0,50	0,43	0,60	0,51
múka hladká	0,60	0,60	0,70	0,70	0,80	0,80	1,00	1,00
mlieko	0,50	0,50	0,60	0,60	0,70	0,70	1,00	1,00
olej	0,50	0,50	2,50	2,50	2,80	2,80	3,20	3,20
korenie čierne mleté			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
soľ	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20	0,25	0,25
múka hladká sójová	0,15	0,15	0,20	0,20	0,20	0,20	0,25	0,25
strúhanka	1,50	1,50	2,00	2,00	2,50	2,50	3,00	3,00
rasca mletá	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03
hmotnosť porcie v g	50		65		75		90	

Receptúra

Výrobný postup

Mäso umyjeme vcelku, osušíme, pomelieme spolu s očistenou cibuľou. Pridáme vajcia, soľ, hladkú múku, strúhanku, mlieko, čierne mleté korenie, rascu a dobre premiešame. Z pripravenej masy formujeme obdĺžnikové rezne hrubé asi 1 cm, obalíme v múke, v strúhanke a po oboch stranách opekáme v horúcom oleji. Pre deti MŠ pečieme vo vymastenom pekáči v rúre.
Príloha: zemiaky, zemiaková kaša, zeleninové šaláty, dusená zelenina.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	753	181	10,98	11,3	3,1	8,5	0,4	21,9	1,2	0,014	0,2	0,1	0,3	2,1

B	1635	392	13,57	32,3	15,3	12,0	0,6	28,7	1,6	0,017	0,2	0,1	0,4	2,4
C	1849	444	15,78	36,3	17,2	13,7	0,7	33,3	1,8	0,021	0,2	0,2	0,5	2,8
D	2198	527	18,50	42,1	19,6	18,7	0,9	43,6	2,2	0,026	0,3	0,2	0,7	3,4